ÑAPA

Weekendbijlage
van dagblad Amigoe

zaterdag 11 april 2015

Soeur Hedwig School

‘Onze kinderen zijn anders, maar niet zielig’

Pagina 8 & 9

Inhoud

1 Voorpagina
2 Inhoud
3 Uitgelicht
4 Gezondheid
5 Historie
6&7 Literatuur
8&9 De Soeur Hedwigschool
10 Marketing
11 Eten & drinken
12&13 Overgewicht nú aanpakken
14 Recht
15 Puzzels
16 Bestemming Curaçao

Foto van de week.

Dit huisje baadt in een prachtige uitbundige bloemenpracht. Dagelijks rijdt Magali hier voorbij en telkens weer moet ze glimlachen als ze dit kleurige vrolijke huisje ziet met de ruiker op het dak. De natuur doet wat ie wil en zoekt zijn weg dwars langs de balken en tussen de naden. Ñapa vraagt zich echter af wat er met het interieur gebeurt na een zware regenbui.

Heeft u een mooie foto? Stuur hem dan naar napa@amigoe.com

Colofon

BLADMANAGER Linda van Eekeres
email: napa@amigoe.com
telefoon: 7672000

EINDREDACTEUR Hans Vaders

VORMGEVING Wendela Ataliede, Oscar Vanegas

Stagiaire Merlin van Mil

Voorpaginafoto: Ken Wong

Aan deze Ñapa werkten mee:

Marja Berk, Evert Bongers, Marius Bremmer, Monique Casimiri, Lennart Huijsen, Brede Kristensen, Judice Ledeboer, Cisca Rusch, Marcel Truyens, Milangela Plate, May Voges, Miriam de Windt, Ken Wong

Thuis.

Zomerkleren

Monique Casimiri

Ik kijk meestal niet naar het weerbericht, te vaak hebben ze het mis. Ik kijk 's ochtends naar buiten en besluit die dag wat voor weer het is. En ja, dan word je weleens verrast. De zon schijnt door het raam naar binnen en de wereld ziet er vrolijk en zorgeloos uit. Ik sta voor mijn klerenkast en besluit dat het weer tijd is voor die leuke zomerbroek. En dan kan dat leuke bloesje er ook wel op. Dat stond zo leuk van de zomer. Voor de zekerheid pak ik er wel een vestje bij. Het is tenslotte nog begin maart.

Met de zonnebril in de hand stap ik naar buiten en voel eigenlijk meteen dat het nog best fris is. En als ik zeg best fris, bedoel ik steenkoud. Gauw ga ik weer naar binnen en gris mijn winterjas van de kapstok. Geen gezicht denk ik als ik die over mijn zomerkleren aantrek. Door de ruit bij de achterdeur bekijk ik mijzelf nog eens en inderdaad, het is geen gezicht. Zomerbroek, zomerschoenen en dan die logge dikke winterjas. Ik kom weer binnen en krijg ondertussen vreemde blikken van mijn man en zoon die niet snappen wat ik allemaal aan het doen ben. Je ging toch werken? Je was toch al weg? Jaaahaaa, zucht ik en roep dit ook net iets te hard. Ik ben al aardig chagrijnig geworden. De zon schijnt nog steeds, maar niet bij mij van binnen. De optie om warmere kleren aan te trekken verban ik uit mijn gedachten. Het wordt de zomerjas. Iets warmer dan alleen het vest, maar niet dat logge apparaat dat winterjas heet.

Met een zwaai verdwijn ik achter mijn zonnebril richting werk. Ik zit toch de hele dag binnen. Wat maakt het uit. En binnen is het heerlijk in de lichte kleding. Mijn collega's vinden het wel dapper, maar ik krijg volop complimenten dat ik er goed uitzie. Ik voel me ook goed. De kleren zijn vrolijk van kleur, dragen licht en ik was het zwart en grijs van de winter echt even helemaal beu.

Als ik klaar ben met werken is het laat in de middag en de zon heeft de dag lekker opgewarmd. Zonder jas loop ik buiten en ik geniet nog van het mooie weer. Even snel zoonlief halen, eten koken, snel wat eten en dan door naar het hockeyveld. Daar aangekomen merk ik dat ik de jas ben vergeten in de haast. In het laatste streepje zon sta ik langs de lijn de training te volgen. Met mijn zonnebril op. Ik merk langzaam dat al het gevoel uit mijn voeten en benen verdwijnt en ook mijn vingertoppen voel ik niet meer. Ik zie andere ouders kijken naar mijn kleding en wijselijk hun mond houden. Totdat er één zegt: wil je mijn sjaal even lenen. Het is tenslotte nog begin maart.

Uitgelicht.

Curaçao Regatta

Het was een succesvol en enerverend paasweekend voor de waterminnende mensen bij de Curaçao Regatta 2015. Vrijdag 3 en zaterdag 4 april gingen in totaal 71 deelnemers de strijd aan met elkaar en de elementen in twee disciplines: zeilen en windsurfen. Het evenement, dat werd georganiseerd door de Stichting Vrienden van de Curaçao Regatta, vond plaats op de prachtige locaties St. Jorisbaai en het Spaanse Water en was bijzonder geslaagd.

Foto's: **Cisca Rusch**

Mens & Psyche.

Zelfdoding

Kant en klare (harde) meningen, vooroordelen en kritiek volgen veelal op (het onderwerp) suïcide; iemand die suicide pleegt is gek, egoïstisch of van God los. Misschien betrapt u zichzelf ook al wel op een dergelijke opinie.

Tekst: **Milangela Plate**

Om beter te begrijpen waarom iemand de stap naar zelfdoding zet, is het allereerst erg belangrijk te beseffen dat er bij suïcide absoluut geen sprake is van 'de gemakkelijke weg kiezen'. Zelfdoding is immers een daad die ingaat tegen alle overlevingsinstincten die de mensheid ontwikkeld heeft.
Omdat het begrip 'zelfmoord' een morele veroordeling inhoudt, worden tegenwoordig de meer neutrale woorden zelfdoding of suïcide gebruikt. Hoogleraar klinische psychologie Ad Kerkhof doet al jaren onderzoek naar het fenomeen zelfdoding. Verschillende van zijn opvattingen zijn in dit artikel verwerkt.

De doodswens van iemand die suïcide wil plegen is vaak heel dubbel. De persoon heeft niet per se de wens om dood te gaan. Integendeel, vaak is het verlangen naar leven (zonder problemen of pijn) sterker dan het verlangen om dood te zijn. Bij zelfdoding speelt vooral een sterke wens om het huidige (lichamelijke of geestelijke) lijden te beëindigen. Een meerderheid van mensen die suïcide pleegt, lijdt aan psychiatrische stoornissen zoals een persoonlijkheidsstoornis (met name van het borderline type), schizofrenie en vooral depressie. Bij meer dan de helft van de 'geslaagde' suïcides spelen langdurige depressies een rol. Maar ook een combinatie van psychische stoornissen komt veelvuldig voor bij mensen die suïcide plegen, zoals in het geval van de zelfdoding van Robin Williams na een jarenlange strijd tegen depressie en verslavingen. Na zijn dood was er niet alleen veel lof voor hem, sommigen konden de aandrang niet weerstaan om kritiek te uiten. 'Het is egoïstisch om je familie zoiets aan te doen' of 'uit het leven stappen wanneer je zoveel hebt om voor te leven is erg egoïstisch'. Beweringen die voortvloeien uit onwetendheid rond mentale gezondheidsproblemen. Alhoewel de term depressie tegenwoordig erg gemakkelijk in de mond genomen wordt, is een depressieve stoornis niet te vergelijken met wat je ervaart als je je even slecht voelt of even in de put zit. Een zware klinische depressie gaat vele malen dieper en kan gepaard gaan met (dwangmatige) gedachten aan de dood. De eigenwaarde van de persoon kan door de aandoening zo laag zijn en het toekomstperspectief zo negatief, dat de persoon bijvoorbeeld ervan overtuigd is dat zijn familie en vrienden beter af zijn zonder hem/haar. Zowel bij schizofrenie, depressie als de borderline persoonlijkheidsstoornis kunnen psychosen voorkomen. Een psychose is een heel ingrijpende en beangstigende ervaring, die niet gemakkelijk is uit te leggen. De vanzelfsprekende beleving van de wereld om je heen is in een psychose verstoord. Alles wat eens vanzelfsprekend voor een persoon was: zijn huis, werk, de mensen om hem heen, lijkt niet meer echt of lijkt totaal veranderd. Aan alles gaat hij twijfelen en alles lijkt anders. Daarbij kan iemand met een psychose stemmen in het hoofd horen; stemmen die hem bijvoorbeeld wijsmaken dat hij iets verschrikkelijk slecht heeft gedaan waarvoor hij straf verdient of dood moet gaan ofwel zelfmoord moet plegen. Soms zijn er bijkomende problemen waardoor de persoon zijn situatie nog meer als uitzichtloos gaat ervaren. Het kan hierbij gaan om een kwellende eenzaamheid, zware depressies, ondraaglijk toekomstperspectief, verlies van een geliefde, honger of armoede, hoge schulden, werkloosheid, gezichtsverlies of ondraaglijke pijnen door ziekte.

Impuls of vooropgezet plan

In tegenstelling tot wat velen denken is er in geval van suïcide meestal geen vooropgezet plan.
Slechts in 1 procent van de gevallen van suïcide is men na rijp beraad tot het besluit gekomen om suïcide te plegen; dit wordt een balanssuïcide genoemd. In de meeste gevallen echter zit er maar een paar minuten tussen het plan om suïcide te plegen en de uitvoering ervan. Bij de meeste mensen gebeurt suïcide dus in een impuls doch tegen de achtergrond van langdurige problematiek en langdurig lijden. Een aantal factoren kan een rol spelen bij deze impulsiviteit: de biologische benadering zoekt de oorzaken van zelfdoding in het lage niveau van de neurotransmitter serotonine bij degenen die er een poging toe doen. Dat lage niveau zou het impulsieve en agressieve gedrag versterken, waardoor mensen gevaarlijker worden voor anderen en voor zichzelf. Verder speelt (ook) drugs- en/of alcoholmisbruik vaak een rol bij psychische stoornissen en suïcide. Vanwege de ontremmende werking van deze middelen, overwinnen sommige mensen gemakkelijker hun angst voor zelfdoding.

Voorkomen

Naar schatting doen jaarlijks meer dan twee miljoen mensen een suïcidepoging in de wereld. Ongeveer honderdduizend gevallen daarvan lopen inderdaad dodelijk af. De opvattingen over zelfdodingen verschillen van cultuur tot cultuur. Wat in de ene cultuur een 'zonde' is, geldt in een andere cultuur als een 'redelijke oplossing'. Het aantal zelfdodingen verschilt daardoor van land tot land.

Hulpverlening

Vaak durven mensen er niet naar te vragen, als ze het vermoeden hebben dat iemand met zelfmoordgedachten rondloopt. Ook in de hulpverlening is het niet altijd vanzelfsprekend dat suïcidaliteit openlijk besproken wordt. Zowel hulpverleners als cliënten vinden het soms moeilijk om te praten over suïcide. Er wordt vaak om de hete brij heengedraaid, bijvoorbeeld omdat men bang is om de persoon juist op ideeën te brengen. Hierdoor blijft echter een mogelijk levensreddend gesprek tussen hen vaak achterwege. Ongeveer 90 procent van de mensen die tot zelfdoding overgaat, heeft in de twee weken daaraan voorafgaand nog contact met een hulpverlener, zoals een huisarts of een psycholoog. Het luisteren naar iemand met suïcidale gedachten en met hen praten over hun situaties is voor mensen die suïcidaal zijn van groot belang. In een moment van wanhoop verdwijnt het denken in termen van 'mogelijkheden' op de achtergrond en ziet de lijdende persoon voornamelijk 'onmogelijkheden'. Praten helpt enerzijds spanningen bij hen weg te nemen en kan hen tevens helpen om een oplossing te vinden voor de problemen die de gedachten veroorzaken. Daarnaast is het uiteraard van belang dat de onderliggende psychiatrische stoornissen, die de aanleiding kunnen geven tot suïcide, te behandelen. In sommige gevallen gaat het niet om volledig herstel, maar kunnen mensen terugkerende psychische problemen bepreken en een 'niet-dodelijke' plaats in hun leven geven. Soms gaat dit in combinatie met medicatie. In andere gevallen zal er met cognitieve gedragstherapie gewerkt kunnen worden aan het verminderen van gevoelens van hopeloosheid en het vergroten van het probleemoplossend vermogen van betreffende persoon. Middels gezins- en relatietherapie kan de thuissituatie versterkt worden en kan een sfeer van steun voor zowel patiënt als betrokkenen worden bewerkstelligd.

**Milangela Plate is gerontoloog/psycholoog.
Psychologisch
Adviesbureau Take Care B.V.
Email: milangela.plate@takecare.cw**

Avontuur op zee (2)

Tijdens de verkiezingscampagne van 1954 op de Bovenwinden is Willem Lampe met zijn dochter Sheila en Juan E. Irausquin per kotter op weg van Saba naar St. Eustatius als er stormachtig weer opsteekt, de mast afbreekt, een bemanningslid overboord slaat en het bootje stuurloos in het donker afdrijft…

Het was intussen 8 uur 's avonds geworden, wij waren allen wat bedaard en overlegden wat ons verder te doen stond, want het leek erop, dat wij langzaam maar zeker onze dood tegemoet gingen.

De heer Yrausquin stelde toen voor, dat de drie jongens van de bemanning moesten proberen met de kano Saba te bereiken, want dat was altijd nog het stukje land dat het dichtste bij was. De gezagvoerder, een echte Job, was van mening dat zij het niet zouden halen. Zo gingen de uren voorbij. Metershoge golven kwamen op ons af en van tijd tot tijd zaten wij als het ware in een dal van water. Wij zagen eigenlijk geen uitkomst.
Tegen middernacht bedaarde de zee echter een beetje, maar het bleef flink onweren. Daar de overboord geslagen jongen weer bijgekomen was, praatte ik eens met de drie schepelingen. Ik wees ze op het gevaar waarin wij allen verkeerden en vroeg of zij het aandurfden met de kano naar Saba te pagaaien. Het waren moedige en brave jongens en meteen verklaarden zij zich bereid het te proberen. In de gegeven omstandigheden betekende dit, dat zij zich bereid verklaarden hun leven in de waagschaal te stellen. Ik gaf ze de nodige instructies, welke erop neerkwamen, dat zij bij behouden aankomst op Saba meteen de politiewacht in The Bottom moesten opbellen. Van de Fortbaai naar The Bottom heeft de politie een lijn. De politie zou de administrateur - zoals de titel van de bestuursman op Saba sinds 1951 is - waarschuwen. Deze op zijn beurt moest telegraferen naar de gezaghebber op St. Maarten en vragen of die de Amerikaanse kustwacht te San Juan, Puerto Rico, wilde waarschuwen en verzoeken een vliegtuig uit te sturen. Nadat de jongens hun 'les' hadden herhaald, lieten wij de kano te water, zij stapten in en koersten richting Saba. Daar het pikdonkere nacht was, konden wij hen niet ver volgen. Zij koersten van waar wij lagen in de richting Ladderbaai, met bestemming daarna Fortbaai en de daar aanwezige telefoon. Ik dankte God, dat wij de beschikking hadden over die kano, anders was het een verloren zaak geweest. Dan waren wij eraan gegaan! Wachten was nu de boodschap en als je dan zo eenzaam in de nacht op een zwalkend barkje zit, gaat je geweten knagen. Ik kreeg wroeging, dat ik zo onverstandig had gedaan Sheila mee te nemen. Ik had medelijden met haar, zoals zij daar zat, nat, koud, verkleumd, zonder mogelijkheid om van kleding te veranderen. Maar zij gedroeg zich als een heldin. De heer Yrausquin zat de hele nacht te peinzen en te bidden. Zo ging die nacht met folterende gedachten voorbij. Elke minuut leek wel een uur. Eindelijk brak de dageraad aan. Er was geen spoor van enig teken van leven. Geen schip of zeil te zien. Ook de kano niet. De gezagvoerder zag zijn voorspelling al bevestigd dat de jongens waren vergaan. Uur na uur verstreek. Te eten hadden wij niets. Te drinken evenmin. Iedereen zweeg. Het werd negen uur en nog was er niets van redding te bespeuren. Nu begon ik er ook aan te twijfelen, of de jongens de kust wel zouden hebben bereikt. Als dat niet gelukt was, zou ons maar één alternatief overblijven: proberen naar de kust te zwemmen. Maar de heer Yrausquin kon niet zwemmen en hij zou niet graag

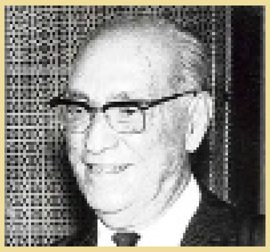
Herdenkingsbord van orkaan Hazel.

zien dat wij hem alleen aan boord achterlieten, afgezien van het feit, dat wij dat toch ook niet konden en wilden doen. Bovendien was zwemmen hier een riskante zaak. De afstand was behoorlijk en de zee nog erg woelig. Een haai als makker bij de zwempartij leek ons ook niet het beste gezelschap. Samen uit, samen thuis, besloten wij en we bleven dus wachten. Ik nog altijd aan mijn roer!
Terwijl ik zo zat te mijmeren, werd ik plotseling opgeschrikt door het luide motorgeronk van een vliegtuig. Tegelijk keken wij allemaal omhoog en begonnen te roepen. Het was een Amerikaans vliegtuig dat in onze richting kwam. Dit is het gelukkigste uur van mijn leven geweest. Toen wist ik dat de jongens land hadden bereikt, dus ook zelf gered waren en mijn instructies tot in de puntjes hadden opgevolgd. Geen half uur daarna zagen wij een groot aantal boten uit Saba in onze richting komen. Wij sprongen in de eerste de beste, met achterlating van onze bagage. Het was ongeveer 1 uur in de middag, toen wij in Fortbaai aan wal stapten, precies 24 uren nadat wij van daaruit waren vertrokken. Heel Saba was op de been. Men bracht ons water en voedsel en iedereen leefde met ons mee. Toen pas hoorden wij, dat het de orkaan Hazel was geweest die, zo vernamen wij later, zo lelijk had huisgehouden in het Caribisch gebied. Wij hadden er een 'staartje' van gehad.

(Wordt vervolgd)

'The Gulf Stream' (afbeelding links) en 'After the Huricane' (afbeelding rechts) van Winslow Homer.

Willem Frederik Meinhardt Lampe

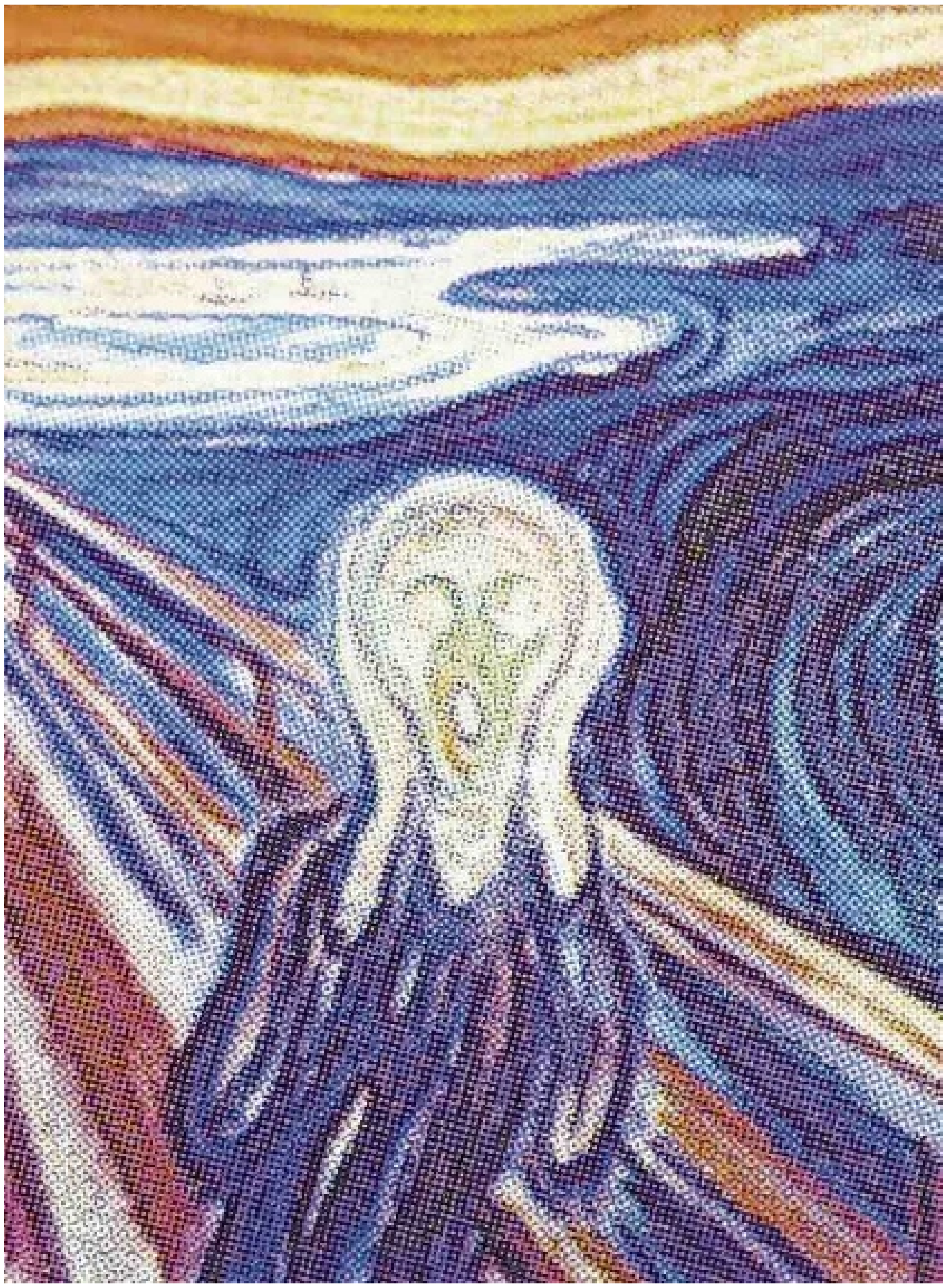


Willem Frederik Meinhardt Lampe, geboren op Aruba in 1896, heeft een indrukwekkende carrière gehad, voornamelijk in overheidsdienst van de Nederlandse Antillen tussen 1917 en beginjaren 70. Tussen 1917 en 1930 was hij onder meer griffier op Sint Eustatius en plaatsvervangend gezaghebber op Saba en Sint Maarten. Hij studeerde rechten in Nederland, was notaris op Aruba, werd minister van Justitie op Curaçao en Gevolmachtigd minister in Den Haag. Hij overleed in 1973 op Aruba. Zijn memoires had hij in boekvorm gepubliceerd onder de titel 'In de schaduw van de Gouverneurs' (De Wit Aruba, 1968). Hierin beschrijft hij zijn ervaringen van meer dan 50 jaar, onder zeven gouverneurs. Hierbij volgt een selectie uit een hoofdstuk van dat boek, samengesteld door Evert Bongers. Publicatie met toestemming van Uitgeverij De Wit Aruba en mevrouw Sheila Lampe.

'Waanzin in

'Zijn is klem gezet zijn', beweerde Emil Cioran. Elders voegde hij er nog aan toe dat 'geboren zijn ongemak is'. Onze menselijke pech is dat we dit beseffen en dat we ons afvragen hoe het zou zijn als we nu eens niet klem gezet waren. Stel je voor. Wederom hebben we pech, want die gedachte maakt dat we ons bewust worden van onze klemmen en die als onnatuurlijk en ondraaglijk beklemmend ervaren. Helaas slaat de waanzin eerder toe dan de creativiteit om iets met die klemmen te doen.

Tekst: **Brede Kristensen**



The Scream van Edvard Munch

Beter niet te lang bij dit soort dingen stil staan? Ontkennen en onderdrukken is ook ongezond. Gelukkig zijn er romans geschreven met personages die dit hele proces doormaken. In gedachten kunnen we ons ermee vereenzelvigen en onze eigen waanzin, die altijd op de loer ligt, eraan spiegelen. Isaak Babel merkte op dat literatuur 'een spiegel is waarin wij in verhevigde vorm onze eigen ervaringen opnieuw beleven'. En leren verwerken. Want daarom gaat het natuurlijk. Ter ere van de Boekenweek heeft Pieter Steinz een essay over waanzin in de literatuur geschreven. Onder het schrijven realiseerde hij zich pas goed hoeveel romans over waanzin gaan. Het bleken er meer en meer te zijn. Alsof de hele wereldliteratuur er direct of indirect over gaat. Alsof de hele wereld in wezen waanzin is. Aan het einde van zijn essay geeft hij een lijst. Terwijl ik ernaar keek, kwamen er bij mij spontaan nog weer veel niet genoemde namen boven. Beginnend in Scandinavië: Ibsen, Hamsun, Strindberg, Dagerman. De beide middelste auteurs werden zelf door waanzin gedreven, Ibsen werd erdoor gefascineerd, Dagerman pleegde zelfmoord. En om dichter bij huis te blijven: Cola Debrot, Boeli van Leeuwen, Tip Marugg en Hans Vaders wisten en weten ook wat waanzin is.
Al lezende in zijn essay merkte ik dat Steinz het over twee nogal verschillende vormen van literatuur heeft. Er zijn verhalen die de lezer uitnodigen tot identificatie en verwerking en andere die uitnodigen tot projectie en geruststelling. De verhalen die tot identificatie uitnodigen, bieden zelden oplossingen of nieuwe perspectieven. De lezer komt ermee in zijn maag te zitten en wordt gedwongen tot verwerking van het verhaal door reflectie. Dergelijke verhalen brengen ons verder, of beter gezegd, dichter bij onszelf. Ze stimuleren bezinning en relativering van alles waaraan we ons vastklampen. Heel anders ligt dat bij projectie. Hier doet de waanzin zich voor bij wezens, die per definitie anders zijn dan de lezer, soms ook afkomstig van een andere wereld. Hun waanzin treft de goede mensen (waartoe de lezer uiteraard ook behoort). Maar gelukkig is er redding en verlossing. Ook die komt per definitie van buiten of van boven. Dat zijn de geruststellende sprookjes over schone prinsessen die door een jaloerse stiefmoeder tot ratten worden omgetoverd. Gelukkig krijgen ze aan het einde van het verhaal hun oorspronkelijke gedaante terug, trouwen de geliefde prins en leven nog lang en gelukkig. Opluchting. Het leven is dus toch niet zo verschrikkelijk als het lijkt. De zogenaamde 'gothic horror', de 'fiction of violence', of het 'genre noir' zijn volgens hetzelfde recept samengesteld. De gewelddadige waanzin komt van buiten, belichaamt zich vaak in een menselijk wezen, jaagt ons de stuipen op het lijf, om tenslotte door een ongeloofwaardige ingreep weer te verdwijnen. De lezer kan opgelucht adem halen. Zelf blijft hij, net als bij sprookjes, verrukkelijk buiten spel.
Bij de korte roman van Stevenson, 'The Strange case of dr Jekyll and mr Hyde', ligt het ingewikkelder. De keurige arts ontpopt zich 's nachts als een schurk. Op het eerste gezicht een geval voor spannend-ontspannende projectie. Maar bij nader inzien toch een roman die tot identificatie uitnodigt. Sterker, de suggestie tot identificatie met deze gespleten persoonlijkheid is onontkoombaar. Want schuilt er niet in ons allemaal een 'Mr Hyde-achtige' persoonlijkheid? Onze waanzinnige en duistere schaduw? En is het niet zo dat hoe meer iemand zijn schaduw ontkent of negeert, hoe groter de rol is die hij speelt? Met een verslavende werking. Aan het oog onttrokken natuurlijk. We lopen het risico dat ons leven ervan doortrokken wordt. Stevenson schreef deze roman in 1886, maar is de boodschap niet actueler dan ooit? De gewelddadige waanzin is alomtegenwoordig.
Steinz staat in zijn essay vooral stil bij literatuur waarin de lezer uitdrukkelijk wordt uitgenodigd zich te identificeren met personen die in de ban van de waanzin raken. Waarin de lezer erdoor geraakt wordt.

Op school hebben veel mensen 'Jane Eyre' (1847) moeten lezen. Deze indrukwekkende roman van Charlotte Brontë over de nette en stijve meneer Rochester die zijn eerste vrouw, Bertha uit het Caribische gebied, op een zolderkamertje had opgesloten en dat voor zijn nieuwe vrouw Jane verzwijgt. Bertha zou gestoord zijn. Uiteindelijk steekt ze de boel in brand en pleegt zelfmoord. Jean Rhys uit Dominica stelde zich voor dat het verhaal van Bertha een andere kant moest hebben. Zo ontstond Wide Sargasso Sea (1966) de mysterieuze en onoverbrugbare zee tussen twee culturen. Bertha verschijnt hier in de persoon van Antoinette die door haar Engelse minnaar niet begrepen wordt, als waanzinnig wordt gelabeld en in een Engels landhuis wordt opgesloten. De twee culturen breken haar op. Hoofdthema uit het werk van Rhys. Ook hoofdthema uit 'Bewolkt Bestaan' (1948) van Cola Debrot en, zoals Rhys, van zijn eigen leven. Ik moet denken aan dat ene zinnetje in deze 'eindeloze' roman waar de zwarte heks zich tenslotte 'ontfermt' over de hallucinerende Carlota, die weigert de nette Venezolaanse señorita Campbell te zijn, het meisje van goeden huize. Ze wil 'eenvoudig de vrouw of liever nog de mens Carlota zijn'. Dat lukt haar niet in Europa en ook niet op Curaçao. Nu zal de heks haar verlossen uit haar verwarring: 'drink maar, mijn liefje en alles is voorbij. De wereld zal zich niet meer in je hoofd verwringen' (pagina 368). Want dat doet de

de wereld'

Voor wie wil zien en luisteren is er geen ontkomen aan: de vertrouwde orde herbergt zinloze contradicties die zich in onze hoofden verwringen. Ik moet denken aan de waarschuwing van de socioloog Peter Berger: de ons vertrouwde orde is per definitie wankel, en kan ieder moment als een kaartenhuis instorten. Het gevolg is persoonlijke of collectieve waanzin. De meeste mensen werpen zich toch maar in de armen van de vertrouwde orde en staan voor niets nog open. Anderen hangen hem als onzinnige orde aan de kapstok en merken dat nergens een deur naar een zinvolle wereld opengaat. De on-zin maakt waanzinnig. Hoe moeilijk is de weg die over de grens loopt.

Uitvoerig gaat Steinz in op de vaak onderschatte en soms vergeten roman van Frederik van Eeden, 'Van de koele meren des doods' (1900). De hoofdpersoon Hedwig is een overgevoelige vrouw die lijdt onder de contradicties van het ogenschijnlijk zo harmonieuze, maar in wezen conflictrijke provincieleven. Haar relaties mislukken, ze verliest een kind, komt in een psychose terecht, raakt aan de morfine en eindigt in de prostitutie. Alleen de 'koele meren des doods' brengen uitkomst. Wat deze roman zo bijzonder maakt, is niet de analyse van mentale ziektebeelden, maar Van Eedens stellingname tegen de opvatting dat geestesziekte het gevolg is van aanleg en degeneratie. Nee, het zijn omgevingsfactoren die de geest ontregelen, stelde Van Eeden. De ineenstorting ligt altijd bij iedereen op de loer. Het is de wankele orde die ons parten speelt. Sommige mensen zoeken de grenzen op, gaan bewust op avontuur, alsof ze de vertrouwde orde willen testen aan de hand van nieuwe en andere en vooral riskante ervaringen. In Herman Hesse's 'Steppenwolf' komt de hoofdpersoon na omzwervingen tot de conclusie dat hij niet in de wieg is gelegd voor een bourgeois leventje. Hallucinerend overziet hij tenslotte zijn leven. Ibsens Per Gynt lijkt het moderne prototype te zijn van de avonturierende en testende mens. In plaats van realiteitszin te ontwikkelen, raakt hij die kwijt, zoals bijvoorbeeld ook avonturierende bankiers die kwijtraken. Als Per Gynt aan het sterfbed van zijn moeder zit en haar zijn schitterende belevenissen vertelt, heeft hij niet eens in de gaten dat ze haar laatste adem uitblaast. In wezen verliest hij zichzelf en daardoor ook zijn realiteitszin en zijn geweten. Nog dubieuzer zijn de romans van Joseph Conrad, zoals 'Outpost of Progress' (1896), waarin van de 'vooruitstrevende mens' niets meer overblijft dan een moordend monster. Europese lezers vonden de roman beledigend jegens de Europese mens en beschaving.
De Afrikaanse auteur Chinua Achebe vond de roman ook beledigend, maar dan jegens de Afrikaanse mens en beschaving, alsof die er de oorzaak van waren dat de arme Europeaantjes gek werden. Feit is dat ze in de ogen van Conrad inderdaad gek werden. Iedere orde staat nu eenmaal wankelend op losse schroeven. Bij de confrontatie met een andere culturele orde vallen ze definitief om. Conrad was zelf een rusteloze Poolse avonturier die lange reizen maakte op Engelse schepen, ondermeer naar Congo. Uiteindelijk sleet hij zijn laatste jaren depressief in Engeland. Met de waanzin van conflicterende vormen van leven wist hij geen raad. Vandaar zijn romans erover. Trouwens is dat niet wat Achebe zelf in 'Things fall apart' (1958) vanuit Afrikaans perspectief ook naar voren bracht?

Wat drijft ons om op avontuur te gaan? Nieuwsgierigheid? Vanwaar die behoefte? En is het alleen een individuele behoefte of ook een collectieve behoefte? Is het collectieve project dat wij 'moderniteit' noemen niet de uitdrukking van een collectieve behoefte om het oude te testen en het nieuwe te ontdekken? Dit zijn riskante avonturen. Want ineens kan tot waanzin drijvende verwarring toeslaan. Totale ineenstorting. Op zulke crisismomenten ontstaat een individuele en een collectieve behoefte aan nieuwe zekerheden, zoals een nieuwe nationalistische of religieuze identiteit die met de moed der wanhoop wordt omarmd. De collectieve waanzin van extreme politieke partijen of religieus-fundamentalistische bewegingen, of, nog rampzaliger, de combinatie van die beide. Ik heb me afgevraagd of er wel zoiets als 'literatuur van de zin' bestaat. Of van de creatieve respons op ineenstorting. Van bevrijding van klemmen? In 1964 verscheen'Herzog' van Saul Bellow. De hoofdpersoon Herzog zit op alle manieren klem. Door brieven te schrijven, tracht hij tot helderheid te komen. De roman opent met een opmerkelijke zin: 'if I am out of my mind, it's all right with me'. Door buiten onszelf te treden en naar onszelf te kijken, zijn we het meest onszelf. Het enige alternatief voor de waanzin die het gevolg van beklemming is.

Pieter Steinz, Waanzin in de wereldliteratuur, 2015, 64 pagina's.

Ars Poëtica.

Moe van iedereen die met woorden komt,
met woorden, niet met taal
Begaf ik mij naar het sneeuwbedekte eiland
Het ongerepte heeft geen woorden.
De ongeschreven bladzijden breiden zich naar
alle kanten uit!
In de sneeuw stuit ik op hoefsporen van een ree.
Taal maar geen woorden

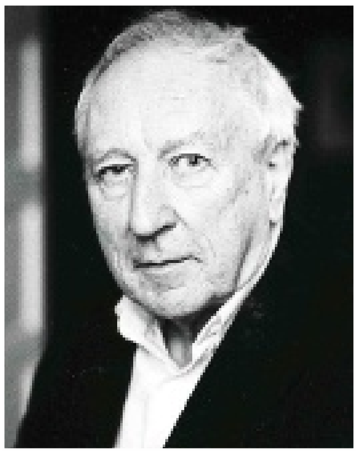
Tomas Tranströmer

Maart 1979, vertaling van Bernlef

Letra

Tomas Tranströmer

Op 83-jarige leeftijd is onlangs Tomas Tranströmer overleden, de Zweedse dichter die in 2011 de Nobelprijs voor literatuur ontving.
Vanwege zijn veelvuldig en verrassend gebruik van metaforen werd hij wel de meester van de metafoor genoemd. Zijn werk werd in 50 talen vertaald. In populariteit kon hij wedijveren met Pablo Neruda. Opvallend in het werk van Tranströmer is de aandacht voor het raadselachtige van de werkelijkheid waarin we leven. Niets is zoals het ogenschijnlijk is of zoals we denken dat het zou kunnen worden. Tranströmer verlost de lezer van zekerheden, niet om verwarring te stichten maar om verwondering te wekken en nieuwsgierig te maken voor wat de werkelijkheid, de natuur ons te zeggen heeft. En dat is heel veel. Toen hij de Nobelprijs ontving, besteedde de Napa aandacht aan zijn werk.



Tomas Tranströmer

Nominaties

De selectiecommissie van de Man Booker International Prize heeft de selectie van de 10 finalisten bekendgemaakt. Anders dan de bekende Man Booker Prize, is de internationale prijs bedoeld voor iedere auteur in welk land dan ook die fictie schrijft in het Engels of wiens werk in het Engels vertaald is. Bovendien wordt de prijs toegekend voor het hele oeuvre van een auteur en niet voor een specifieke roman. Vandaar dat wel eens spottend over het 'Engelse nobelletje' wordt gesproken. De prijs wordt elke twee jaar uitgereikt. Wie de winnaar wordt, hoort dat op 19 mei. De selectie is indrukwekkend en verrassend omdat er ook enkele (nog) minder bekende auteurs bij zijn:
César Aira (Argentinië), Hoda Barakat (Libanon), Maryse Condé (Guadeloupe), Mia Couto (Mozambique), Amitav Ghosh (India), Fanny Howe (Verenigde Staten) Ibrahim al-Koni (Libië), László Krasznahorkai (Hongarije), Alain Mabanckou (Democratische Republiek Congo) en Marlene van Niekerk (Zuid-Afrika.)
Naar aanleiding van deze selectie merkte de commissie op dat deze een 'buitengewone variatie aan ervaringen bevat', waaruit blijkt dat fictie nog steeds in staat is 'onze wereld te verruimen, alsook ons begrip ervan en onze sympathie ervoor. De roman verkeert in goede vorm vandaag, als middel van onderzoek en stimulans om te reflecteren. Ook om er plezier aan te beleven en als laboratorium van taal'. De commissie eindigt met de wonderlijke constatering dat 'de roman ons dichter bij de boom van de kennis brengt". Het wordt een spannend afwachten dus. Eerdere prijswinnaars waren Ismail Kadare, Chinua Achebe, Lydia Davies, Philip Roth en Alice Munro.

‘Onze kinderen zijn anders, maar niet zielig’

De Soeur Hedwig School is er speciaal voor kinderen met een beperking. Sinds een jaar zit de school in een mooi nieuw gebouw. Het is nog niet vanzelfsprekend dat ouders hun kinderen (tot 21 jaar) naar de school sturen. Terwijl met goede begeleiding er meer uit de kinderen gehaald kan worden. En er is nog plek!

Tekst: **Judice Ledeboer** Foto’s: **Ken Wong**

Ruim een jaar geleden heeft de Soeur Hedwig School haar deuren geopend in het nieuwe gebouw aan Santa Maria Kavel-2. De school ligt aan de weg vanaf de parkeerplaats voor de kerk van Sta Maria naar de verkeerslichten Winston Churchillweg- Rooseveltweg.

De Soeur Hedwig School is een mytyl-tyltyl school. Dat is een aangepaste school voor kinderen met een lichamelijke en/of geestelijke beperking. De school bestaat al vanaf 1952 en eerst was de school gehuisvest in gebouwen op het terrein van de SGR Groep. Deze waren oud en niet meer geschikt om kinderen met een beperking op te vangen en nu is er de nieuwe school gekomen dankzij de inzet van het RKCS-schoolbestuur en ouders die in een nieuwe school geloofden.

Het nieuwe schoolgebouw is professioneel van opzet en geeft de kinderen de ruimte die ze nodig hebben om te leren en tegelijkertijd veiligheid en een gevoel van saamhorigheid. Het gebouw is als een bloem met een hart in het midden en de lokalen liggen als bloemblaadjes om het hart heen. De hoofdkleur is blauw, de muren van de lokalen zijn de kleuren van het uniform van de leerlingen, de muren hebben allemaal zachte levendige kleuren. “Het is een enorme vooruitgang dit nieuwe schoolgebouw”, zegt directrice Jessy Naaldijk. “Voor iedereen, voor de kinderen, docenten en begeleiders.”
De Ñapa mocht de weekopening meemaken op maandagochtend half acht. De meeste kinderen komen met diverse bussen die hen in alle vroegte ophalen, van Banda’bou tot Banda’riba, en er zijn kinderen die door hun ouders worden gebracht. Het is duidelijk dat de kinderen met plezier naar school komen. Ze lopen of rennen met hun rugzakje het gebouw binnen; er zijn ook een paar kinderen in een rolstoel. Een van de leerlingen, een jongen van ongeveer 15 jaar, duwt een rolstoel met daarin een meisje van een jaar of acht. Hij parkeert de stoel in de grote open ruimte in het midden van het gebouw en gaat zelf op een bankje zitten. Ieder kind zoekt een plekje op in afwachting van de opening van de week. Een van de leerlingen groet iedereen die hij tegenkomt met ‘bon dia, bon dia’ en gaat ook zitten. Hij doet dat met zoveel lawaai en plezier dat iedereen wel móet reageren en dat doet ook iedereen: ‘bon dia’. Alle docenten en begeleiders voegen zich bij de kring en een van de docenten, Gerda Doran, begint haar verhaal. De kinderen luisteren ademloos. Ze moeten af en toe lachen en na het zingen van het volkslied gaan alle kinderen naar hun eigen groep en klaslokaal.

Directrice Jessy Naaldijk, zelf moeder van een zoon met een cognitieve beperking, heeft een duidelijk beeld van wat zij belangrijk vindt voor alle leerlingen van deze school. Er is ruimte voor ruim 70 leerlingen. Momenteel zijn het er 49. Naaldijk gaat voor de saamhorigheid, ook in de breedste zin. “We willen onderdeel van de gemeenschap zijn en daarom is het zo belangrijk dat er meer aandacht is vanuit de gemeenschap en dat ouders met een kind met een beperking hun kinderen naar ons toe sturen.”
We zitten in haar kantoor van waaruit zij de hele school kan overzien. Dat was haar uitdrukkelijke wens bij het ontwerp van de school. “Je moet de kinderen de hele dag in de gaten houden en zo ben ik ook betrokken. Soms moet ik de lamellen sluiten om even rustig te kunnen werken, maar mijn deur staat altijd open voor iedereen”, zegt ze. Naaldijk is opgeleid tot leerkracht in het funderend onderwijs, maar door zelf moeder te zijn van een zoon met een cognitieve beperking is ze ervaringskundig en is ze een grote steun voor de ouders van de leerlingen. “Er zijn altijd veel vragen en de ouders hebben allerlei gevoelens waarmee ze moeten leren omgaan. Onze kinderen zijn niet zielig. Ze zijn wel anders. Ieder kind is anders. Ik vecht er dan ook voor dat de ouders hun kinderen accepteren zoals ze zijn.” Ze probeert de afstand binnen de samenleving tussen mensen met en zonder een beperking kleiner te maken. “De mensen weten vaak niet hoe ze moeten omgaan met iemand met een beperking. Ze gaan dan kijken en soms stellen ze vragen. Als moeder heb je een heel raar gevoel als mensen zo kijken. Daar moet je mee leren omgaan. En dat moet je je kind ook leren.”

De school is voor kinderen van 4 tot 21 jaar. De groepen worden ingedeeld, kijkend naar de beperking, het niveau en de leeftijd. In de psychologische rapporten die Naaldijk krijgt staat de leeftijdsreferentie aangegeven. Dat is het niveau waarop het kind functioneert. Zo komt ieder kind in de groep van zijn niveau waarop hij het beste kan functioneren. Er is een groep van kinderen die kunnen lezen, een groep met kinderen die een meervoudige beperking hebben, er zijn twee kleutergroepen en er is een praktijkgroep. De praktijkgroep is een groep waar de kinderen van alles leren. Soms is het moeilijk om te bepalen wat de uitstroom te zijner tijd voor een kind is. “We willen de kinderen bepaalde vaardigheden leren. Meerdere vaardigheden leren is moeilijk, dus dan leren we ze één vaardigheid, bijvoorbeeld koken, huishoudelijk werk of in de tuin werken.” Er is een ruimte waar een keuken moet komen zodat de kinderen die leren koken er les kunnen krijgen. Helaas is er geen geld op het moment om die keuken te bouwen. Zodra dat geld er is wordt de keuken afgebouwd. Er is wel een kleine groentetuin waar groentes gekweekt worden en waar een groep kinderen leert tuinieren. Tijdens het gesprek komt er een groep kinderen de directiekamer binnen samen met een begeleidster. Met veel trots laten ze de oogst van de dag zien: twee glanzend groene paprika’s, twee okra’s, bosjes selderij en een enorme pompoen. De directrice en ik kochten de paprika’s en selderij. De pompoen wilden ze nog niet verkopen. Toen er betaald moest worden schoof een leerling een bakje naar voren waarin we het geld konden doen. “Zo heeft ieder kind zijn eigen taak. De één verkoopt de groenten, de ander verzamelt het geld”, legt Naaldijk uit.

“Ik wil dat de kinderen zich prettig voelen. Er is veel liefde en aandacht. We hebben een fantastisch team, 16 personen inclusief de part timers. Je moet op alles letten en continu klaar staan voor onverwachte zaken. Er kan van alles gebeuren: een kind valt uit zijn rolstoel of een kind kan een epileptische aanval krijgen. We letten ook heel erg op de hygiëne. Dat is hier natuurlijk helemaal belangrijk. Veel kinderen zijn fysiek zwak en worden snel ziek. We geven dan ook veel geld uit aan ontsmettende middelen.”

Een belangrijke taak van het personeel is het goed waarnemen wat er gebeurt, per kind, en ook in de groep. Er wordt ook goed gekeken welke vaardigheden de kinderen wel kunnen leren. “We hebben het doel voor ogen dat de leerlingen zo veel mogelijk praktische dingen leren zodat ze zich thuis en later in de maatschappij kunnen redden. Daarom is het ook belangrijk dat we de ouders begeleiden in de omgang met hun kinderen en we stoppen ook daar veel tijd in”, aldus Naaldijk. “Veel ouders zijn geneigd om zelf antwoorden op vragen die ze hebben te zoeken. Dat is zonde van de moeite en tijd. Wij hebben veel expertise in huis en kunnen daardoor de ouders goed begeleiden en veel vragen waar ze mee zitten beantwoorden.”
Naaldijk vraagt zich nog steeds af waarom er ouders zijn die hun kinderen met een beperking niet naar deze school laten gaan. Vroeger waren er wachtlijsten in verband met de ruimte die er was, nu is er voldoende ruimte en is er geen wachtlijst. De directrice nodigt dan ook geïnteresseerden uit om eens bij de nieuwe school te komen kijken. “We helpen kinderen leren net zoals op een ‘gewone’ school. We kijken naar de mogelijkheden van de leerlingen. We werken handelingsgericht, kijken naar het kind en nemen dan de bevorderende en belemmerende factoren mee zodat we een plan kunnen maken voor het kind.” Een heel belangrijk aspect, en de school heeft het als een van haar doelen, is om de kinderen te leren om vragen te stellen en om hulp te vragen. “Ze moeten leren om hulp te vragen. Als een kind bijvoorbeeld iets heeft laten vallen moet hij niet wachten totdat iemand het opraapt. Hij kan vragen of iemand het voor hem wil oprapen. Dat is goed voor het kind. Het is een onderdeel in het bevorderen van de zelfredzaamheid van het kind.”
Volgens Naaldijk moet je echt feeling hebben voor speciaal onderwijs en als je die feeling hebt ga je ook zoeken hoe je iets mogelijk maakt. “Hoe bereiken we dat?” Ze merkt dat er mensen zijn die nog steeds op een bepaalde manier kijken naar deze leerlingen. “Alsof ze niets kunnen. De gemeenschap moet beseffen dat iemand die niet kan leren lezen, rekenen of schrijven wel een andere richting kan opgaan. Die mogelijkheden moeten ze zoeken en ook de grenzen kunnen stellen. Als een kind iets niet kan, dan is dat zo.”

Soeur Hedwig School

In 1945 werd de Stichting Mgr. Verriet Instituut opgericht, waar kinderen met een lichamelijke en meervoudige beperking kunnen wonen. In 1958 werd de Hedwigstichting opgericht om onderscheid te maken tussen verzorging en onderwijs en ook voor de subsidieregeling. Oorsponkelijk bezochten alleen de kinderen die in het instituut verbleven de school, maar in de jaren 60/70 neemt het RK Schoolbestuur de Hedwig School over en worden ook andere leerlingen (externen) tot de school toegelaten. Het werk dat gedaan werd door de verpleging werd overgenomen door kinderverzorgsters en de school heeft momenteel vijf klassenassistenten en 1 onderwijsassistent.

‘Myrena gaat enorm vooruit’

Migsela Blanco is moeder van een tweeling van zeven jaar. Eén van de tweeling, Myrena Ogenia, heeft een motorische beperking.
Toen Myrena vijf maanden oud was viel het de moeder op dat haar dochtertje een aantal handelingen niet kon doen, terwijl haar even oude zusje dat wel kon. “Ze kon bijvoorbeeld haar flesje niet zelf vasthouden. De kinderarts stuurde ons naar een fysiotherapeut en toen kwamen we er achter dat ze een motorische beperking heeft.”
Migsela: “Bij de geboorte was Myrena de kleinste van de twee en liep ze een ziekenhuisinfectie op. Dit heeft haar motorische gebied aangetast. Er werd ons verteld dat ze nooit zou kunnen zitten, lopen en praten, maar kijk, ze kan het wel.” Myrena komt rennend naar haar moeder toe als ze geroepen wordt en vleit zich tegen haar aan. Ze krijgt een knuffel en dan rent ze weer weg naar de kinderen met wie zij in de groep zit waar de kinderen leren lezen.
Migsela werkt als zorgconsulent bij de SGR Groep afdeling SPD en helpt ouders met kinderen met een beperking. Door haar werkervaring ging het proces van acceptatie dat haar kind een beperking heeft sneller dan bij ouders die nooit iets te maken hebben gehad met een kind met een beperking, maar de pijn en het verdriet was er niet minder om.
“Ik vond het heel confronterend om zelf een kind met een beperking te hebben en natuurlijk heb ik het daar heel moeilijk mee gehad. Ik heb heel wat keren huilend hier bij Jessy Naaldijk gezeten”, vertelt ze. Daarmee wil ze benadrukken dat de betrokkenheid van de directrice en de docenten op de school groot is.
Voordat Myrena naar de Soeur Hedwig School kon heeft ze in de therapeutische peutergroep de TPG bij de SGR Groep gezeten op de afdeling revalidatie.
“Myrena’s vooruitgang is enorm. We dachten eerst dat ze nooit zou kunnen lopen. Nu loopt ze, ze praat, herkent letters, kan tot 20 tellen, kleuren herkennen en haar concentratie is goed.”

Rechts Migsela Blanco met haar dochter in de klas.

Eenvoud als sleutel tot succes

De ongelooflijke snelheid waarmee verandering zich aandient, vormt voor de gevestigde bedrijven — groot of klein, met hun eigen processen, systemen, incentives en verdienmodellen — niet zelden een enorme uitdaging.

Tekst: **Marcel Truyens**

We leven in een tijd waarin nieuwe merken zich aandienen die in vrijwel elke branche de bestaande mores en definities compleet veranderen. Men verstoort de traditionele markt bewust door nieuwe gebruikerservaringen te creëren. Ongeacht in welke branche deze partijen actief zijn, één ding valt enorm op: eenvoud. Eenvoud is de kern van de merkervaring die men biedt. Opvallend helder en onverwacht fris! Uit Amerikaans onderzoek* blijkt dat van de veertig meest populaire verstorende merken acht zich een plaats in de top 10 verkregen door hun score op eenvoud. Waar heb ik het over? Denk aan diensten als AirBnB, Uber, VRBO, Warby Parker... Men verstoort op een enorme manier de taxibranche, de hotelbranche, de optiekbranche en ga zo maar even door. Men heeft lak aan de protocollen die zo kenmerkend zijn voor de gevestigde orde en waarvan klanten vaak niet heel gelukkig worden.

En wat doet de gevestigde orde? Die gaat protesteren, de regels aanscherpen, proberen de nieuwe diensten te verbieden of, als in het geval van Uber, men kopieert de dienst. Zo gaat men in Nederland aan de slag met 'AppAcab' waarbij de initiatiefnemers onmiddellijk melden dat het eigenlijk niets meer is dan de app die er al is en zeker niet is bedoeld om een alternatief te zijn voor Uber, want dat is illegaal! "Hallo, ik ben Annelies van de taxicentrale en probeer de vooruitgang tegen te houden."

Hoe krijgen deze 'marktverstoorders' het voor elkaar om via de weg van eenvoud zowel de beste consumenten- als merkbeleving te leveren?

Men geeft de macht terug aan de consument. Bijvoorbeeld Airbnb en VRBO hebben de macht overgenomen van de hotels en deze aan de consument gegeven die nu op een zeer eenvoudige wijze in staat is het eigen huis of desnoods een logeerkamer te verhuren aan vakantiegangers. Zonder de gecompliceerde, moeizame en onplezierige protocollen die de traditionele industrie kent.

Men herinterpreteert de merkervaring. De verstoorders zijn in staat om alles wat u al jaren ervaart als een gevoel van onwelbehagen om te buigen in een zeer prettige, plezierige, charmante merkervaring. Zo maakt Warby Parker van het kopen van een nieuwe bril een compleet nieuwe, bijna opwindende digitale ervaring met online 'lookbooks', maattabellen, de mogelijkheid om uw nieuwe bril eerst thuis te proberen en, heldere instructies voor kopen en retourneren.

Men strijkt processen glad. Verstoorders identificeren de pijnpunten die in de dagdagelijkse processen van de aanbieders van gisteren zitten, en strijken die glad. Zo is Uber de partij die voetgangers die geen taxi kunnen vinden binnen enkele seconden helpt aan een taxi met enkele taps op het keyboard van hun telefoon. Daarenboven vertelt Uber de consument van te voren wat het ritje gaat kosten, een service die maar weinig traditionele taxibedrijven bieden.
Men bespaart u tijd! De verstoorders besparen u een hele hoop tijd door u diensten aan te bieden waar en wanneer u ze het hardst nodig hebt. FreshDirect bespaart mensen een bezoek aan de winkel door een online winkelervaring te bieden en de boodschappen af te leveren aan de voordeur: minder tijd in de auto, niet in de rij.

Het is duidelijk dat eenvoud de kern is van de verstoorders' waardeproposities. Het succes van deze merken hangt aan het idee dat men bestaande problemen in bestaande branches adresseert en deze problemen op de meest eenvoudige manier oplost waarbij men de gebruikerservaring centraal zet.
En die gebruikers zijn enthousiast, zeker als er wordt vergeleken met de traditionele merken in dezelfde industrie. Zo zijn consumenten heel blij met Venmo dat het mogelijk maakt om snel en eenvoudig geld over te maken naar iemand met een andere bank. Tegelijkertijd krijgen de gevestigde banken stevige kritiek op hun 'gecompliceerde producten'. Airbnb krijgt complimenten voor hun site waarop alles wat je weten wilt, snel en eenvoudig te vinden is, terwijl hotels het onder uit de zak krijgen met opmerkingen als 'de diensten en prijzen zijn niet duidelijk'.
Hoewel de verstoorders het in sommige gevallen moeilijk hebben met wet- en regelgeving – die loopt hopeloos achter op de realiteit – mogen we er niet vanuit gaan dat ze er om deze reden vanzelf mee ophouden. En dat kan ook bijna niet als we ons realiseren dat ze de regels van de dienstverlening hebben herschreven en daarmee de consumentenverwachtingen op een nieuw niveau hebben gebracht door eenvoud als speerpunt van de klantervaring te maken. En dat laat een consument zich niet afpakken.
En hoe gaat het met de gevestigde orde? Het management van Ford lacht zich rot om Google en Apple die een zelfrijdende auto aan het ontwikkelen zijn. "Die clubs weten niet wat het is om miljoenen auto's per jaar te produceren", is het argument. De baas van Ford is er kennelijk nog niet achter dat deze producten ervoor zorgen dat er in stedelijke gebieden straks slechts aan 5 procent van het huidige wagenpark behoefte is. Wat zal het antwoord zijn van de banken die de miljoenen auto's financieren, de garagebedrijven, de verzekeraars, de rijscholen, de schadebedrijven, de steden en hun parkeerinkomsten... er staat een miljardenindustrie op de tocht.

**Siegel+Gale, Global Brand Simplicity Index*

Om redenen van vertrouwelijkheid kunnen namen, producten, markten en feitelijke omstandigheden anders zijn benoemd dan in de realiteit het geval was.

Marcel Truyens is senior marketing en communicatieconsultant bij Liquid Soul te Curaçao.
E | marcel1963@mac.com

Food for thought.

Niet elke dag Funchi als basis

Maïs heeft verschillende functies. Als graan en basisvoedsel voor onze 'funchi', tortillas en burritos. Als bijgerecht in de vorm van 'corn on the cob' of maïskorrels. Ook als snack in de vorm van popcorn en chips. Voor u in deze aflevering een recept van maïs als snack met een originele topping.

Tekst: **Miriam de Windt**

Gewenste voedingsstoffen: kalk, ijzer, vitamine B1. Ongewenste voedingsstoffen: Vetten, cholesterol, natrium (zout).

Kalk, ijzer en vitamine B1: deze zijn voornamelijk afkomstig van de polenta en bakijou. Vis, vlees en gevogelte zijn geen kalkleveranciers. Maar het weinige kalk wordt naar verhouding hoger wanneer het vlees gedroogd is. Dit is het geval met bakijou. Verse kabeljauw... weinig kalk. Gedroogde kabeljauw zoveel meer.

Vetten: afkomstig van de olijfolie. In dit recept wordt van de bakijou een soort crême gemaakt. Heel origineel. Handig om ook te gebruiken als beleg op brood, mits u zoveel zout mag hebben. Dit recept is bedoeld als hapje. Hapjes zijn voor de gelegenheid. Bovendien kunt u zich zelf inhouden om niet teveel van de snacks te eten. Een optie is ook om de crostini's kleiner te maken. Kleinere crostini's, dus minder bakijou-crême.

Cholesterol en natrium: afkomstig van de bakijou.
Tja... bakijou is vis. Vis, hoe gezond ook, deze bevat ook cholesterol. Een snackje bij gelegenheid die hoog is in cholesterol, zal niet direct uw bloedcholesterol verhogen. Maar matigheid is wel geboden. Het enige dat u kunt doen om het zout te minderen is de bakijou goed weken. Zoals ook geïnstrueerd in het recept. De analyse van het natrium is vóór het weken. Na het weken is niet bekend hoeveel minder natrium het bevat.

Crostini

Crostini is het italiaanse woord voor mini-toastje. Crostini's kunnen worden gemaakt van brood en zoals in dit recept, van polenta of maïsmeel. Karakteristiek is dat crostini's krokant dienen te zijn. Ze kunnen alleen worden geserveerd als bijgerecht bij warme maaltijden of een barbecue en als croutons in soepen en salades.
Crostini's zijn echter populair als snack, met een topping. De toppings kunnen legio zijn: van simpele kaas en beleg tot gekunstelde mousses en crêmes.

Maïs

Maïs is eigenlijk een graan. Na tarwe en rijst is maïs de belangrijkste en meest gebruikte graansoort.
Iedereen eet maïs, maar voornamelijk in de omgezette vorm. Of u nu melk drinkt, vlees of kip of ei eet, het is vrijwel allemaal omgezette maïs. 90 Procent van de wereldmaïsproductie wordt verwerkt in diervoeder.
Misschien dat 10 procent rechtstreeks door mensen gegeten wordt. Zoals: verse, ingemaakte of ingevroren 'corn on the cob', ingemaakte of ingevroren maïskorrels, de maïs voor popcorn, maizena, maïsolie, polenta, en voor de suikerstroop. Voor wat betreft de voedingswaarde, maïs bevat lage hoeveelheden van essentiële aminozuren, vitamines en mineralen. Indien u alleen maïs als graanproduct eet, loopt u grote kans deficiëntieziektes te krijgen en kan u onvoldoende lichaamseiwit aanmaken. Maïs bestaat in verschillende kleuren, niet alleen geel en wit. Maar ook rode, rose, paarse, zwarte en blauwe maïs.

Jammergenoeg bestaat er veel controverse over maïs. De meeste maïs die geproduceerd wordt is genetisch gemodificeerd (GMO). Redenen voor GMO-maïs is om het resistent te maken tegen herbiciden, tegen insecten, om het gehalte aan fructose te verhogen en om ethanol te maken.
De consumptie van 'high fructose corn syrup' (hfcs) is enorm gestegen. U kunt zelf opletten: hfcs zit in bijna álle voedingsmiddelen. Het verhoogt onnodig het gehalte aan suiker.
Met alle gevolgen van dien: overgewicht, ontregelde bloedsuikers, overproductie van insuline in uw lichaam.
Onderzoek naar het effect van GMO-maïs en ander GMO-graan op onze gezondheid is nog niet voldoende gedaan. Maar u kunt zelf bedenken dat tenminste allergieën kunnen voorkomen.

Ecologen hebben een andere zorg. Maïs als diervoeder is de facto verlies aan voedsel en verspilling van water. De verhouding is ongeveer 21/2 kilo maïs voor een halve kilo vlees.
Veel meer mensen kunnen gevoed worden met het graan dan met het weinige vlees dat eruit resulteert.

Bewustwording is de strekking van de informatie over maïs. We kunnen er niet omheen dat GMO-praktijken gestegen zijn. Zo ook intoleranties en allergieën. Jammer dat hierdoor bijna voor alle voedingsmiddelen kanttekeningen kunnen worden geplaatst. Het advies dat wij u kunnen geven is zorgen voor variatie. Niet alleen variatie in soorten voedingsmiddelen, maar ook de overweging welke voedingsmiddelen het beste zijn om organisch/biologisch aan te schaffen.
Indien u en uw familie geen last hebben van ovegevoeligheid voor maïs, is dit recept van crostini's van polenta een variatie voor een originele snack.

Miriam de Windt is diëtiste en natural nutritionist.
T 889-1788
C 520-6932
E mdewindt@scarlet.an.

Voedingswaarde voor ongeveer 5 stukjes, uitgaande van 8 personen van het recept:

Voedingsstoffen	Hoeveelheid	% DAH
Calorieën/ kJoules	566/ 2377	28 %
Natrium	4694 mg	235 %
Eiwitten	42 g	42 %
Kalk	145 mg	207 %
Vetten	33 g	49 %
IJzer	3,9 mg	26 %
Verzadigde vetten	1 g	5 %
Vitamine A	39 mg	5 %
Cholesterol	95 mg	34 %
Vitamine B1	0,59 mg	59 %
Koolhydraten	23 g	9 %
Vitamine B2	0,13 mg	10 %
Voedingsvezels	0 g	0 %
Vitamine C	4 mg	6 %

De percentages zijn berekend op basis van 2000 calorieën (8400 Kjoules) per dag, voor een gezonde volwassene.

Kook mee met May.

Polenta-crostini met bakijou

Ingrediënten:
1 pond bakijou zonder graten
zwarte peperkorrels
3 tenen knoflook, gepeld en geperst
1 ui, geschild in vieren
1 cup extra virgin olijfolie
2 eetlepels Italiaanse peterselie
1 theelepel fijn gehakte knoflook
zout en vers gemalen zwarte peper naar smaak
polenta

Bereidingswijze:
De bakijou twee dagen in koud water ontzouten, Twee maal per dag het water verschonen. De bakijou afgieten en in een pan met vers water met een paar peperkorrels, de knoflook en de uien aan de kook brengen, 4 minuten koken, van het vuur nemen en de bakijou met de deksel op de pan 20 minuten laten staan. De bakijou afgieten en met de handen eventuele botten en harde stukjes verwijderen. De bakijou in de keukenmachine tot schilfers hakken. Terwijl de machine loopt de olijfolie in een straaltje langzaam toevoegen zoals je mayonaise maakt. Verder kloppen tot er een zachte crèmeachtige puree is verkregen. Dan de peterselie, de gehakte knoflook, veel zwarte peper en eventueel nog wat zout (eerst proeven!) toevoegen en er in kloppen.

Voor de polenta:
6 cups water
2 1/2 theelepel zout
2 cups maïsmeel/polenta

Het gezouten water aan de kook brengen. Het vuur tot middelmatig/laag verminderen. In een dunne straal de polenta in het water strooien, constant met een houten lepel roeren. Als de polenta loslaat van de zijkant van de pan is de polenta klaar. 25 Minuten. De polenta op een met olie ingevette bakplaat van (26,25/38,75 cm) storten. Met natte handen of met een spatula er een rechthoek van maken. Laten afkoelen. In stukken van 5/5 cm snijden. De polenta op de grill, in de oven of in de koekenpan aan beide kanten bruin bakken. De bakijou erop scheppen en serveren.

Voor 6 à 8 personen.

Eet smakelijk,
May

'Overgewicht nú aanpakken'

Diëtiste Rachna Blom windt er geen doekjes om: "Het probleem van overgewicht en obesitas op onze eilanden is echt veel te groot! We moeten niet langer praten over cijfers, we moeten aan de slag!" Er zijn op Curaçao alleen maar statistieken van 15 jaar geleden. Toen was het probleem al alarmerend. "Het is daarna alleen maar erger geworden. Ik denk dat onze situatie vergelijkbaar is met die in de Verenigde Staten."

Tekst: **Marius Bremmer** Foto's: **Ken Wong**

Rachna Blom (34) houdt praktijk als zelfstandig diëtiste en voedingskundige aan de Poseidonstraat te Vredenberg. Ze is moeder van twee zonen van 6 en 8 jaar: "Een druk bestaan", zegt ze. "Zonder opvoeding geen goede voeding", is haar devies. "We moeten met elkaar - ook op Aruba en Bonaire zijn de problemen enorm - onder ogen zien dat de problematiek héél erg groot is."

Aan alles merk je het als je met Blom in haar praktijk In Balance in gesprek bent: ze verstaat haar vak, ze heeft visie en weet wat ze wil. En dat alles weet ze te combineren met charme, passie en een prettige personality.

Wat is je achtergrond wat opleiding betreft?

"Ik heb twee HBO- opleidingen afgerond: Communicatie en Voeding en Diëtiek, beide aan de Hanzehogeschool in Groningen. In die tijd haalde ik ook het certificaat Natuurlijke Voeding. Die brede achtergrond vertaal ik nu in mijn huidige werk. Daarbij zet ik ook mijn deskundigheid in op het gebied van Neuro Linguïstisch Programmeren (NLP)."

Werk je vanuit een bepaalde visie?

"Ik wil mensen verder helpen dan alleen maar door het geven van voedingsadviezen: ook op het emotionele en psychische vlak. Ik heb een innovatief en leuk concept ontwikkeld om in groepjes van tien obesitas aan te pakken met aandacht voor voeding, beweging en de psyche. Ik doe dat samen met psychologe Carla Martina. Soms stuur ik patiënten eerst naar een psycholoog: dan zit er achter het verkeerde voedingspatroon een heel ander probleem."

Wie komen er in de praktijk langs?

"Ik krijg bij In Balance mensen van alle leeftijden en uit alle klassen van de samenleving. Mensen met overgewicht door overvoeding en met overgewicht door ondervoeding, zoals in ontwikkelingslanden (zie kader). Meestal verwijzen huisartsen, fysiotherapeuten of specialisten als internist en cardioloog naar mij door. Dan worden de kosten vanuit de basisverzekering vergoed; in mindere mate geldt dat ook voor particuliere zorgverzekeringen. Ook chirurgen verwijzen bij een maagverkleining altijd eerst door naar een diëtiste. De operatie kan mogelijk voorkomen worden met lifestyle-verandering."

Werk je alleen met patiënten?

"Naast het werk als diëtiste geef ik voorlichting en trainingen voor scholen en bedrijven en ik coach op lichaamsbeweging. Na mijn afstuderen heb ik een pedagogisch getuigschrift gehaald en les gegeven in de vakken verzorging en biologie van vsbo tot havo-vwo. Op een gegeven moment werd mijn praktijk zo druk, dat zelfs vier uur lesgeven per week te veel werd. Maar ik blijf onderwijs en voorlichting geven leuk vinden. Verder leid ik ook gewichtsconsulenten in Aruba en Suriname op."

Rachna Blom: "Ik kijk niet alleen naar het overgewicht, ik ben altijd op zoek naar de oorzaak van het probleem."

Waar is het wachten op in de aanpak van obesitas?

"Op geld! Diëtisten worden onderbetaald, de vergoedingen zijn te laag. Eigenlijk doen wij voor veertig procent van onze tijd vrijwilligerswerk. Er moeten nieuwe tarieven voor diëtisten komen en een nieuwe betalingsstructuur. Gelukkig is het recent al gemakkelijker geworden om een verlenging te krijgen als de patiënt meer tijd nodig heeft. Verandering van houding en gedrag kost tijd!"

Gaat het dan alleen maar om hogere tarieven?

"Nee, de overheid moet diëtisten breder inzetten, ook in de preventie. Gelukkig wordt op scholen nu het vak verzorging gegeven, daar gaat het ook over voeding. De oudere generatie heeft die kennis niet meegekregen. Verder moet er veel meer aandacht komen voor voedingsprogramma's en voor beweging."

Waar zou je verder extra geld voor willen hebben?

"Vroeger had de GGD diëtisten in dienst. Er was een uitgebreide voedingsafdeling, er waren folders. Die hele afdeling is wegbezuinigd. Nu moeten scholen betalen als ik voorlichting kom geven, dat kan ik er toch niet gratis bij gaan doen? Vanuit de GGD zou er veel meer voorlichting moeten komen voor scholen."

En heeft het bedrijfsleven ook een taak?

"Anno 2015 is aandacht voor de gezondheid van de werknemer geen luxe. Er zijn intussen ook bedrijven die een gezondheidscheck aanbieden. Er komen zelfs health weeks. Het zijn vaak dezelfde mensen die actief mee doen, mensen die al lang belangstelling hadden voor gezonde voeding en bewegen.

Ook overgewicht in ontwikkelingslanden

Overgewicht treft niet alleen inwoners van welvarende landen die veel geld besteden aan eten.
De helft van het aantal mensen met overgewicht leeft in de volgende negen landen: China, de Verenigde Staten, Duitsland, India, Rusland, Brazilië, Mexico, Indonesië en Turkije. In ontwikkelingslanden werd het overgewichtpercentage de afgelopen dertig jaar zelfs drie keer zo groot, in ontwikkelde landen maar 1.7 keer. Daar is sprake van wat we noemen een double burden: er komen twee vormen van slechte voeding naast elkaar voor: ondervoeding en overvoeding.
Overgewicht door ondervoeding hoort bij armoede: het gaat dan niet alleen over de hoeveelheid, maar ook over de kwaliteit van wat er gegeten wordt. Bij overvoeding gaat het om de verhouding tussen de energie die je binnenkrijgt en de energie die je gebruikt. Het is een kwestie van leefstijl.

Werkgevers moeten hun gezondheidsprogramma uitbesteden, dan wordt het minder vrijblijvend en kan je persoonlijke programma's maken. Met z'n allen op één dag gezond doen werkt niet. En wat je ook niet moet vergeten: het zijn vaak mentale problemen waardoor mensen overgewicht hebben."

Hoe zit het met de jeugd, wat gaat daar mis?

"Kinderen op de naschoolse opvang kunnen 's middags niet naar sport en bewegen zo veel te weinig. Bij het eten daar draait het om gemakkelijk en goedkoop, meer dan om gezond. En ja, als kinderen thuis al geen groenten eten, gaan ze op de naschoolse opvang het gevecht natuurlijk ook niet aan. Er ligt een taak zowel voor ouders als voor de overheid. Het is echt een sociaal-maatschappelijk probleem."

Waarom eten mensen weinig groente?

"De krioyomaaltijd op Curaçao biedt vanouds te weinig groente. Een gerecht als snijboonchi stoba heeft groente in de naam en klinkt gezond, maar het is vooral véél vlees en héél weinig groente. In Suriname hebben de mensen nog kostgrondjes, op Curaçao en Aruba zijn door het klimaat en de omstandigheden weinig groenten. Die worden geïmporteerd, zijn daardoor duur en niet altijd vers. En als men al groente eet, zijn het vaak starchy, zetmeelhoudende groenten zoals zoete aardappel, rode bieten, winterwortel, bakbanaan en pompoen."

Is er dan wel betaalbare groente?

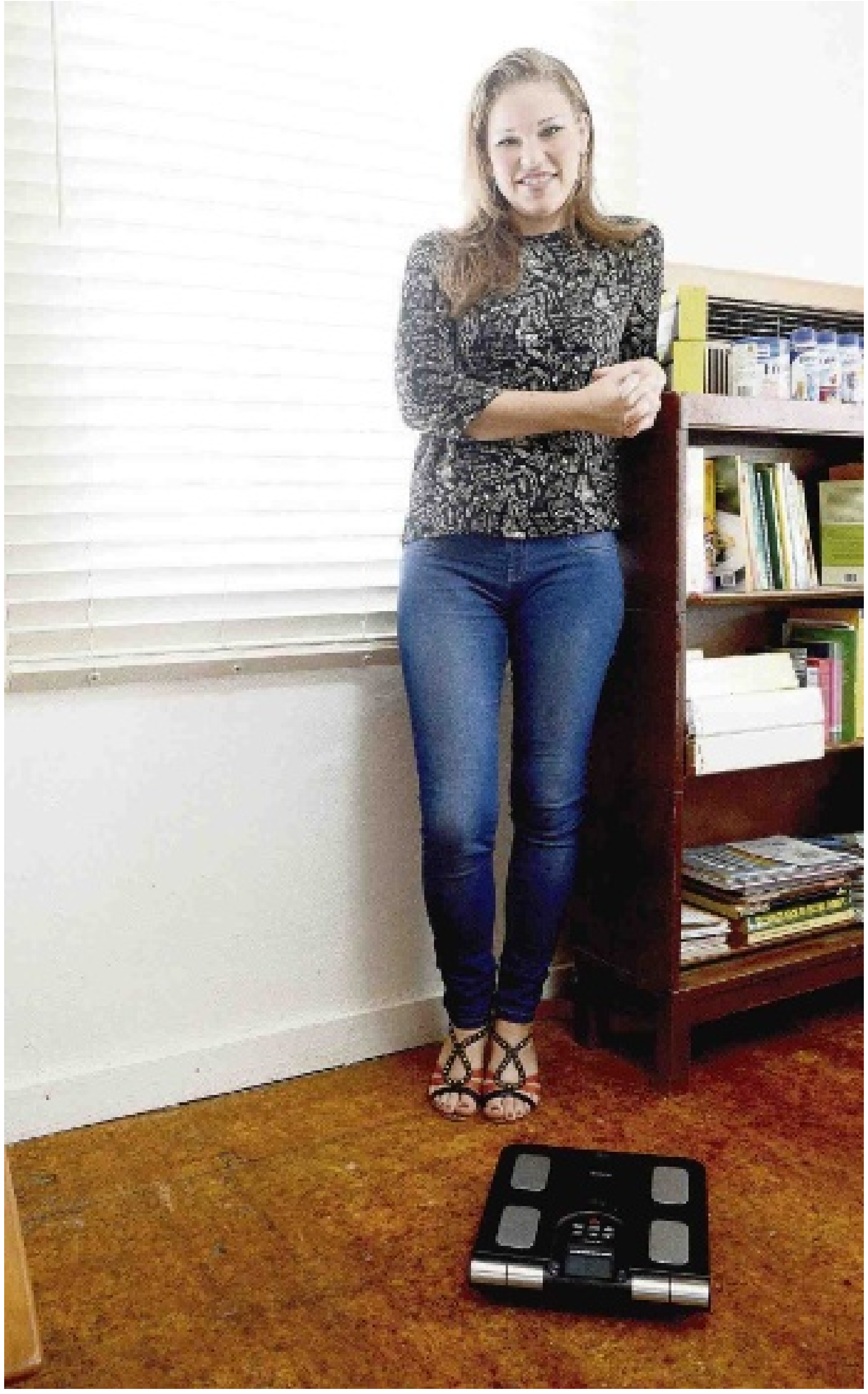
"Jazeker, bijvoorbeeld taugé, witte kool, wortelen. Ook komkommers en aubergines zijn betrekkelijk goedkoop. Je kunt best betaalbare diepvriesgroente en diepvriesfruit krijgen. Ik koop zelf graag broccoli uit de diepvries. Je hoeft dan niets meer weg te gooien aan stronken, je kunt alles eten. Pas daarna zou ik groenten uit glas en blik noemen, daar zit zout in als conserveermiddel."

BMI (Body Mass Index) berekenen:

1. Neem uw lengte in meters, bijvoorbeeld 1,75
2. Bereken hiervan het kwadraat: 1,75 x 1,75 = 3,0625
3. Neem uw gewicht in kilo's, bijvoorbeeld 79 kilo
4. Deel uw gewicht door het kwadraat van uw lengte, 79 : 3,0625 = 25,7959, afgerond 26.

Bij een BMI van 18,5 - 25 is er sprake van een normaal gewicht.
Bij een BMI tussen 26 -30 spreekt men van overgewicht.
Bij een BMI hoger dan 30 is er sprake van obesitas.

Deze waarden gelden voor zowel mannen als voor vrouwen.



Heeft het slavernijverleden er mee te maken?

"Ja, de lokale keuken heeft altijd met het verleden te maken. Die van ons met het slavernijverleden. Voeding van slaven bevatte weinig eiwitten zoals van vlees, maar veel suiker: weinig voedzaam. Slaven kregen vroeger het slachtafval van de shon, zoals ingewanden, bloed, hersenen en orgaanvlees zoals lever. Dat maakt men nu nog vaak klaar, met harde en dus ongezonde vetten. Bij dit eten serveert men (te) veel zetmeelhoudende producten zoals witte rijst, vette patat friet, funchi van geraffineerd (bewerkt) maïsmeel en liefst met overal wat suiker door."

Koken mensen eigenlijk nog wel thuis?

"Alles wat ik hierboven noemde kan je ook zo halen bij de snèk. Men heeft geen tijd meer om te koken of men neemt er geen tijd meer voor, en dan ook nog de afwas! Mensen werken langer en hebben meer geld te besteden. De fast food-restaurants schieten als paddenstoelen uit de grond. Zo schiet de welvaart zijn doel voorbij. Men neemt wel de tijd om te werken maar niet meer om gezond te eten."

Speelt ook mee dat te dikke vrouwen in de ogen van sommige mannen sexy zijn?

"Vroeger hield dikte verband met welvaart, maar het hele dikke is nu niet meer zo populair. De ideale BMI zien mannen inderdaad niet als aantrekkelijk. Ik ken wel vrouwen die daar rekening mee houden bij het trainen: ze kiezen bewust voor een hoger BMI dan de norm."

Waar zit nu de echte uitdaging voor een diëtiste?

"Hoe krijg je de mensen echt bewust! Hoe leer ik de mensen er zo mee vertrouwd te worden dat het rekening houden met gezonde voeding en beperkte porties verder als vanzelf gaat. Al wil men graag afvallen, al snapt men hoe het moet, toch lukt het ze vaak niet om hun voedings- en beweegpatronen te managen. Die doelgroep boeit mij het meest. Obesitas is een gevolg, ik ben altijd op zoek naar de oorzaak van het probleem. Dat is de tevredenheidfactor in mijn werk!"

En meer bewegen, dat lukt de meesten ook niet?

"Als student in Nederland zag ik eens een man in kostuum fietsen, met een broodtrommeltje achterop. Brood meenemen in een trommeltje, dat kan hier natuurlijk best! Ook beautyfactoren spelen hier een rol. Als je gestraight haar hebt moet je niet gaan zweten. Gelukkig komt het natuurlijke kapsel weer in. Bewegen is niet het primaire werkveld van de diëtiste, maar bij mij gaat gezonde voeding altijd samen met bewegen. Ik houd mijn consulten weleens wandelend langs de Caracasbaai, ik geef dan ook aanwijzingen over de houding en de wijze van lopen."

Hoe lukt het thuis met de kinderen?

"Mijn kinderen hebben uiteraard geen overgewicht maar bedenk dat het ook voor mij moeilijk is. Hoe ouder ze worden, hoe minder ik ze zie. Tot hun 18e moeten ze naar mij luisteren, daarna mogen ze hun eigen keuzes maken. Mijn moeder eet 's middags vaak met de kinderen en dan valt het op dat ze er moeite mee heeft om zoveel groente te koken. De culturele gewoontes zitten er zó in gebakken!"

Aftrekposten voor de aangifte inkomstenbelasting

Binnenkort zullen de aangiftebiljetten inkomstenbelasting 2014 worden uitgereikt door de belastingdienst op Curaçao. Na de datum van uitreiking dient het aangiftebiljet binnen twee maanden te worden ingeleverd bij de belastingdienst. Hierna volgt een aantal tips om minder belasting te betalen. Denk aan de volgende aftrekposten. Dit zijn de belangrijkste drie aftrekposten die in de praktijk voorkomen.

Tekst: **Lennart Huijsen**

1. Rente en kosten van geldlening

Betaalde rente en kosten van een geldlening levert een aftrekpost op. Dit is bijvoorbeeld de situatie bij autoleningen. Ook kan worden gedacht aan rente betaald op leningen voor de aanschaf van meubels, schoolspullen of vakanties. Voor de aftrek van rente en kosten is het voldoende dat het een persoonlijke lening betreft of rente betaald op allerlei soorten creditcards. De aflossingen op de lening zijn niet aftrekbaar.

De aftrek heeft een maximum. Er kan maximaal 2.500 gulden aan rente en kosten worden afgetrokken. Gehuwden kunnen de renteaftrek overdragen aan de echtgenoot. De aftrek is dan maximaal 5.000 gulden.

2. Studiekosten voor de kinderen

Studiekosten voor de kinderen levert een aftrekpost op. De aftrek van de studiekosten is op twee manieren beperkt. Ten eerste moet rekening worden gehouden met ontvangen studiefinanciering. Ten tweede heeft de fiscus de uitleg van wat onder studiekosten moet worden verstaan erg beperkt. Wat in het spraakgebruik als studiekosten wordt gezien levert dus niet altijd een aftrekpost op. Alleen de zogenoemde zuivere studiekosten zijn aftrekbaar. Onder de zuivere studiekosten vallen slechts de kosten voor school- of collegegeld, boeken en ander verplicht lesmateriaal. Voor het bepalen van de hoogte van de aftrekbare studiekosten wordt er onderscheid gemaakt tussen op Curaçao studerende kinderen en in Nederland studerende kinderen. Verder wordt er onderscheid gemaakt tussen de verschillende opleidingsniveaus. De aftrek voor studiekosten voor de kinderen bedraagt maximaal 10.000 gulden per kind, per ouder. Indien het kind een studiebeurs heeft, wordt een groot deel geacht te zijn besteed aan studiekosten. Dit zijn ingewikkelde regels en leiden er veelal toe dat de aftrek voor de studiekosten van kinderen in de praktijk laag kan uitvallen.

Met ingang van 2015 zijn ook aflossingen op studieleningen aftrekbaar geworden. In de aangifte inkomstenbelasting 2014 kan hier nog geen rekening mee worden gehouden.

3. Eigen woning

Kosten die zijn betaald voor de eigen woning leveren een aftrekpost op. De rente en kosten die zijn betaald op hypotheekleningen aangegaan ter verkrijging, onderhoud of verbetering van de eigen woning, kunnen in mindering worden gebracht op het inkomen. Niet alleen rente betaald op hypotheekleningen kunnen worden afgetrokken, maar ook rente betaald op andere soorten leningen. Van belang is dat de lening is aangegaan in verband met de eigen woning. Daarnaast kunnen premies voor een overlijdensrisicoverzekering als aftrekpost worden opgevoerd. Voor deze aftrekposten geldt een maximum van 27.500 gulden. Onderhoudskosten van de woning en de tuin kunnen tot een bedrag van 2 procent van de waarde van de woning voor de onroerendezaakbelasting, met een maximum van 3.000 gulden worden afgetrokken. Van belang is dat de bonnetjes voor de onderhoudskosten zijn bewaard, zodat hiermee kan worden bewezen dat ook onderhoudskosten zijn betaald. Verder zijn nog de premies voor brand- en natuurrampenverzekeringen volledig aftrekbaar.

In het jaar van de aankoop van uw woning zijn de kosten die verband houden met uw hypotheek aftrekbaar en de kosten in verband met de inschrijving in het hypotheekregister eveneens aftrekbaar.

2014 Is het laatste jaar waarin de onderhoudskosten voor de eigen woning een aftrekpost opleveren. In 2015 is alleen nog maar aftrek van onderhoudskosten voor monumentwoningen toegestaan.

Mr Lennart Huijsen is werkzaam bij PricewaterhouseCoopers Curaçao als belastingadviseur. In deze rubriek wordt over diverse fiscale onderwerpen geschreven.

Puzzels.

PRIJSPUZZEL

HORIZONTAAL
1 Wildernis, 6 kledingstuk, 10 toiletartikel, 11 apenbroodboom, 13 ambtsgewaad, 15 drankgelegenheid, 16 soort mest, 19 Duits persbureau, 20 Aziatisch land, 22 ingewijde, 24 deel van Frankrijk, 25 snit, 28 vioolbouwer, 31 uitroep van vreugde, 32 erflater, 36 bezittelijk vnw., 37 gezichtspunt, 38 land in het Midden-Oosten, 39 wagen waarin dieren worden vervoerd, 40 hard werken, 41 soort dolk.

VERTICAAL
1 Joodse godsdienstleraar, 2 het doden met voorbedachten rade, 3 stad in Japan, 4 eerste hulp bij ongelukken, 5 hoofd van een moskee, 6 heuplaars, 7 lichaamsslagader, 8 schep, 9 aardappel, 12 inleiding, 14 eetlust, 17 hafachtig zoutmeer, 18 bedachtzaamheid, 21 boom, 23 waterkering, 25 starthulpmiddel, 26 uitstapje, 27 leerling (Fr.), 28 boeventaal, 29 breedvoerig, 30 dwaas, 33 een eik pellen, 34 rijstbrandewijn, 35 mallejan.

1		2		3	4	■	5	■	6	7		8		9
	■		■	10							■		■	
11	12					■		■	13				14	
15			■	16		17		18			■	19		
20			21		■		■		■	22	23			
■		■		■	24					■		■		■
25		26		27	■		■		■	28		29		30
31			■	32	33		34		35		■	36		
37						■		■	38					
	■		■	39							■		■	
40						■		■	41					

Uit de inzendingen van de Amigoe-puzzel van vorige week is als winnaar van de weekprijs van 25 gulden getrokken:

E.M. Lacle
Kudawecha 124
Aruba

Carmen Rodriguez
Souax 221C
Curaçao

De winnaar kan zijn/haar prijs na identificatie ophalen op het kantoor van de Amigoe. Curacao: Kaya Fraterna di Skèrpènè z/n tot drie uur n.m. Aruba: Bilderdijkstraat 16-2 tijdens kantooruren. Bonaire: Shon Ma Carolina, Kaya Nikiboko Noord 18.

Oplossingen moeten zowel op Curaçao als Aruba zijn ingediend op woensdag voor 12:00 uur. Gelieve duidelijk op de enveloppe te vermelden: Amigoe-puzzel.
Vanuit Bonaire kan de oplossing gefaxt worden naar Curaçao: (00599-9) 767-4744.

SUDOKU

Schrijf alle cijfers 1 t/m 9 in alle verticale kolommen, alle horizontale rijen én in alle vierkantjes van 3 x 3 vakjes.

LIGHT

					8			7
2		5				8	1	3
		7	5			6	9	
	5	1		6	3		2	
9					5		4	
	8	2	1			9		
	3			4	6			2
		8				3		
5			3					9

HEAVY

7							8	
3	9				5			
4		5			2		7	
				6	7	2		3
		9						
	1			5				
					3	7	6	
	8						1	9

ZWEEDSE PUZZEL

snack
vader
made
Amerik. schrijver
resterend
onthutst
soort weefsel
stekelig gewas
gravure
maat in de typografie
deel van een snelweg
ringvuur
seintaal
schat
vogel
Denemarken (op auto's)
droog (van wijn)
Bijbelse figuur
Royal Air Force
wasgelegenheid
plakbriefje
lidwoord
bijwoord
nachtspiegel
landb. werktuig
melaatsheid
doctrine
klimop

CRYPTOGRAM

HORIZONTAAL:
3. Vakantieganger in een gesloten rij (7); **6.** Niet echt zonder manieren (6); **8.** Geen aardige vrouw die 'm knijpt (4); **11.** Volgens deze zanger is de stentor geen heilige (5); **13.** De bombarie die ik afschaf (5); **14.** Met bagage gearresteerd (6).

VERTICAAL:
1. Die drank werkt verslavend (4); **2.** Het steunt op bedrijfsconcentratie (5); **4.** Draait om zijn as in het web (4); **5.** Bederf van een stok (7); **7.** Aan de galg met dat gerecht! (6); **9.** Tweemaal (4); **10.** Het venijn zit 'm in de aangifte (3); **12.** Een brandende hooistapel gaat erin op (4).

WOORDZOEKER

V	E	R	S	J	O	U	W	E	N	N	E	N
A	M	Z	E	B	O	E	I	E	N	I	M	E
N	A	A	I	P	E	N	M	T	R	D	N	E
G	N	S	R	K	R	A	G	O	W	A	W	P
S	P	P	D	D	X	I	T	L	A	O	E	O
T	O	I	L	E	A	S	M	B	E	J	R	P
K	E	O	D	A	A	G	N	A	F	R	E	P
R	V	N	P	P	S	E	D	E	N	N	E	E
E	I	A	A	R	D	M	I	I	E	D	T	N
E	L	G	L	N	U	S	A	C	E	G	E	K
T	T	E	O	B	R	I	S	B	A	N	E	A
W	H	H	E	U	L	T	M	A	R	R	S	S
A	O	S	C	H	O	O	L	E	T	U	I	T
R	E	B	E	L	S	G	K	S	N	E	P	R
E	D	K	S	M	A	R	T	E	L	IJ	K	T
N	S	L	E	U	T	E	L	G	A	T	E	R

In deze mengelmoes van letters zijn al de onderstaande woorden verstopt. Streep alle woorden door. De resterende letters vormen dan regel voor regel van links naar rechts gelezen de oplossing van deze puzzel.

ABRUPT
ANGSTKREET
BOEIEN
CURSIEFJE
DAGDIENST
DRAAI
DRIES
EETWAREN
EINDEXAMEN
ERGOTISME
GLEIS
HONDENBAAN
JEANS
JONGLEREN
LAAGTE
LIVEOPNAME
OPRUIMEN
PASTORIE
PLASMA
POPPENKAST
REBELS
REPRIMANDE
SCHOOLETUI
SLEUTELGAT
SLOTSCENE
SMARTELIJK
SPIONAGE
STREK
UITWORP
VALBLOK
VERSJOUWEN
VILTHOED
WEEKDIER
WENNEN
ZEBOE

© Puzzelland/150411

OPLOSSINGEN VORIGE KEER

Light

1	8	6	5	7	3	9	2	4
2	3	7	1	9	4	6	5	8
9	4	5	6	8	2	3	1	7
4	6	1	3	2	7	5	8	9
7	9	2	8	5	1	4	6	3
8	5	3	4	6	9	1	7	2
3	7	9	2	1	6	8	4	5
5	1	4	7	3	8	2	9	6
6	2	8	9	4	5	7	3	1

Heavy

3	9	6	1	2	5	4	7	8
1	8	2	4	7	3	9	6	5
5	4	7	8	9	6	3	2	1
4	5	1	6	8	2	7	3	9
8	2	9	5	3	7	1	4	6
7	6	3	9	4	1	8	5	2
2	1	4	7	6	8	5	9	3
6	7	5	3	1	9	2	8	4
9	3	8	2	5	4	6	1	7

Cryptogram:
Horizontaal: 3. Gemaakt; 6. ijsstuk; 8. tong; 11. lucht; 13. wasem; 14. stenen.
Verticaal: 1. Meet; 2. markt; 4. koen; 5. tijdloos; 7. sectie; 9. oost; 10. gym; 12. twee.
Woordzoeker:
BLACKJACK

Zweedse puzzel

■	M	■	F	■	A	■	T	■	Z	■	A
P	I	T	A	■	S	I	A	M	E	E	S
■	K	O	R	P	S	■	B	A	R	E	T
S	P	E	C	I	A	L	■	K	O	R	■
■	U	■	E	Q	U	I	P	E	■	S	I
O	N	O	■	U	T	■	E	L	I	T	E
■	T	H	E	E	■	D	R	Ÿ	V	E	R

Prijspuzzel

S	A	U	S	K	O	M	■	L	O	E	M	P	I	A
I	■	I	■	R	■	A	■	U	■	L	■	L	■	G
S	A	L	M	I	■	R	U	I	■	A	R	U	B	A
A	L	I	■	B	U	K	S	K	I	N	■	T	R	A
L	I	G	A	■	N	■	A	■	N	■	M	O	U	T
■	B	■	S	O	J	A	■	S	E	L	A	■	S	■
M	A	M	A	■	E	■	N	■	R	■	C	A	S	H
O	B	I	■	G	R	O	E	N	T	E	■	L	E	A
D	A	D	E	L	■	O	O	I	■	R	A	L	L	Y
E	■	A	■	E	■	R	■	E	■	T	■	E	■	D
L	E	S	G	E	L	D	■	T	A	S	T	Z	I	N

Beroep onder de loep.

'Spiritueel eindstation'

Kamlawattie de Haas oftewel Kamla, geboren in Suriname, is life-coach en baseert haar adviezen en ondersteuning puur op intuïtie.

Tekst en foto: **Marja Berk**

Wat houdt je werk in?

"Om te beginnen probeer ik altijd naar het grotere plaatje binnen mensen te kijken. Dat, waarvan mensen zich niet bewust zijn en daardoor vaak in dezelfde valkuil tuimelen. Omdat ze zich slechts focussen op hun problemen zijn ze niet in staat het grotere geheel te zien."

Kamla de Haas kan tot op zekere hoogte voelen tegen welke zaken iemand aan gaat lopen. "Soms moet ik daar van mezelf een stop op zetten, maar het gebeurt ook wel dat ik gewoonweg niet meer binnenkrijg." Ze helpt mensen die vastzitten in hun leven of een bepaalde gewoonte en daar iets aan willen doen. "Ik heb daar de juiste oefeningen en tools voor om daar uit te komen. Ik kan heel veel zaken aanvoelen en mensen hoeven mij niet uit te leggen wat er speelt.
Vaak weten mijn cliënten zelf niet waar het probleem zit, maar ik kan benoemen wat er aan de hand is." Het gebeurt wel dat Kamla in eerste instantie weerstand oproept bij het verwoorden van een probleem. "Maar na een dag, of twee dagen, valt ineens het kwartje. Tot opluchting van de persoon zelf, overigens", lacht ze. "De kern is dat je altijd van jezelf moet houden en lief moet zijn voor jezelf. Als je dat niet doet, gaat er heel veel mis in je leven, maak je de verkeerde keuzes.

Het vreemde is dat mensen het ergens deep down zelf wel weten, maar ze willen het niet zien, horen of voelen. Dat heeft iedereen wel. Ik heb het zelf ook ervaren."

Hoe lang doe je dit werk al?

De Haas werkt met haar 'Splendid Coaching' nog maar kort als professioneel life-coach. "Ik ben in februari begonnen, maar mijn spiritualiteit heb ik al mijn hele leven. Al vanaf klein-klein. Toen ik elf jaar was kwamen vriendjes en vriendinnetjes al naar me toe met vragen. Blijkbaar is nu pas de tijd rijp om het beroepsmatig aan te pakken. Alles heeft een reden." Voor haar betekent spiritualiteit 'leven met een open hart vol liefde'. En voor haar betekent dat met de waarden van tolerantie, acceptatie, harmonie en samenwerking. Ze ondersteunt zichzelf met lezen. "Over alles wat maar met mensen en emoties te maken heeft."

Wat vind je het leukste aan je werk?

"Mensen en emoties!", roept ze uit. "Daar vibreer ik van. Iemand kan met een erg negatieve attitude binnenkomen, maar als ik dan zie dat hij of zij positiever weggaat, ben ik blij!" Ze gaat ervan uit dat pijn voelen niet erg is. "Het is een alarmteken en velen maken het groter dan het feitelijk is. Maar je moet iets met die pijn doen. Als je er in blijft hangen, wordt het een probleem. Voel die pijn maar, ga er doorheen, realiseer je waar deze vandaan komt. Als je dat ziet, gaat de weg naar heling open. Bij de een gaat dat wat sneller dan bij de ander, maar iedereen leeft ook in dat opzicht zijn eigen ritme. Mensen willen geen pijn, dus wordt het vaak ontkend of weggestopt. Maar je moet er echt doorheen en geef jezelf de tijd."

Wat vind je het minst leuke?

Ze kijkt verbaasd en zegt: "Heb ik niet! Ik ken het niet. Ik vind echt alles leuk aan mijn werk. Ik ben nu op de plek waar ik zijn moet en dat voelt zo goed."

Wat was je geweest als je dit werk niet had gedaan?

"Misschien was het via een andere weg gegaan, maar ik was hier altijd op uitgekomen. Nogmaals, ik zit eindelijk op mijn plek. Het zit in mijn genen, mijn vezels en in mijn hele wezen. Ik heb redelijk veel jobs gehad, onder meer secretaresse geweest, verkoopster geweest. Maar wat ik ook deed, het had altijd met mensen te maken. Dit is mijn eindstation."